

## #STAY AT HOME – GESUND ESSEN



Aufgrund der Coronakrise werden jetzt wieder viele Mahlzeiten gemeinsam zu Hause eingenommen.

Anbei ein paar Hinweise, wie man leckeres und gesundes Essen auf den Küchentisch bringt.



### Beim Einkauf der Lebensmittel sollte man auf folgendes achten:

- Man sollte nur einkaufen gehen, wenn man gesund ist.
- Ab 1. April muss man einen Mundschutz beim Einkaufen tragen!
- Die Zeit für den Einkauf kurzhalten, keine „Ausflüge mit den Kindern in den Supermarkt“.
- Beim Einkauf 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen einhalten.
- Eine eigene Einkaufstasche sollte verwendet werden.
- Auch verpackte Lebensmittel können kontaminiert sein, deshalb nach dem Einkauf immer gut die Hände mit Seife waschen.
- Die Lebensmittel sollten bevorzugt aus der Heimat sein und wenn möglich in Bio-Qualität.
- Bei der Auswahl von Obst und Gemüse auf die Saison achten.

### Bei der Aufteilung der Mahlzeiten:

- Zwischen den Mahlzeiten sollten Pausen im Ausmaß von rund 3 Stunden eingehalten werden. Ständiges „Snacken“ sollte vermieden werden, da dies dem Verdauungsapparat und den Zähnen schaden kann!

### Bei der Zusammenstellung und Zubereitung der Mahlzeiten:

- Gemeinsam den Speiseplan besprechen, Lieblingsspeisen einbauen!
- Die Mahlzeiten gemeinsam in Ruhe zubereiten, die Kinder beim Kochen mitmachen lassen. Den Tisch gemeinsam decken und wieder abräumen 😊!
- Hygienerichtlinien beachten: vor der Zubereitung der Speisen die Hände mit Seife waschen, Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich waschen, nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln die Hände gründlich waschen und nicht ins Gesicht fassen.

**HINWEIS:** Nahrungsergänzungsmittel können Erkrankungen durch Coronaviren weder verhindern noch heilen. Die Abwehrkräfte stärkt man am besten durch ausreichend Schlaf, körperlicher Aktivität frischer Luft und gesunder Ernährung.

Nächste Woche beginnen die Osterferien. Viele sind nun ständig daheim und manchen fehlt es vielleicht schon an Ideen, was gekocht werden soll. Aus diesem Grund stellen wir euch auf den folgenden Seiten einen Speisewochenplan mit Rezepten, inklusive Einkaufsliste zur Verfügung. Die Einkaufsliste soll weiters dazu dienen, dass man nur einmal pro Woche einkaufen muss.

**Wir wünschen viel Gesundheit und Freude beim Nachkochen!**

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams

## SPEISEWOCHENPLAN FÜR DIE OSTERWOCHE

MONTAG	Vollkornspaghetti mit Zucchini-Tomatensauce Blattsalat
DIENSTAG	Bärlauchsuppe Obstknödel
MITTWOCH	Chili con soja (oder con carne) Vollkorng Gebäck
GRÜNDONNERSTAG	Ricotta-Spinat-Torte mit Knoblauchsauce
KARFREITAG	Hirse-Linsenlaibchen auf Vogelersalat mit Radieschen
KARSAMSTAG	Überbackene Schinken-Gemüsefleckerl Blattsalat mit Spargel
OSTERSONNTAG	Maishendl aus dem Rohr Süßer Osterhase

## REZEPTE

### Tag 1: Vollkornspaghetti mit Zucchini-Tomatensauce

#### Zutaten für 4 Portionen:

240 g Vollkornspaghetti (roh gewogen)  
4 Tomaten  
1 kleine Zucchini  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen zerdrückt  
1 Esslöffel Rapsöl  
100 g Schinken  
Salz  
Pfeffer  
1/8 l Gemüsesuppe  
50 g Sauerrahm  
frischer Thymian gehackt

#### Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Zucchini waschen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen, klein hacken und mit Knoblauch in Öl anrösten.
4. Schinken kleinwürfelig schneiden, beifügen und kurz mitrösten.
5. Zucchini- und Tomatenwürfel beifügen und kurz mitrösten, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Bouillon aufgießen.
6. Sauerrahm unterrühren und die Sauce etwa 1 Minute garen lassen.
7. Thymian unterrühren.
8. Mit bissfest gekochten Spaghetti anrichten.

*Dazu passt sehr gut ein Blattsalat.*

#### *Hinweis:*

*Für die vegetarische Variante kann man den Schinken auch weglassen.*

*Man kann auch verschiedene Teigwaren verwenden, wie z.B. normale Spaghetti, Teigwaren aus Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen).*

## REZEPTE

### Tag 2: Bärlauchsuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

100 g Bärlauch  
1 Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
1 l Gemüsefond  
1 Kartoffel  
Salz  
Pfeffer  
50 g Sauerrahm

#### Zubereitung:

1. Bärlauchblätter waschen und klein schneiden.
2. Zwiebel fein hacken.
3. Zwiebeln in Öl anrösten, Bärlauch dazugeben, kurz mitrösten.
4. Mit dem Gemüsefond aufgießen.
5. Kartoffel schälen, in die Suppe reiben und mit den Gewürzen abschmecken.
6. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Die Suppe pürieren und mit Sauerrahm verfeinern.
8. Zucchini waschen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
9. Zwiebel schälen, klein hacken und mit Knoblauch in Öl anrösten.
10. Schinken kleinwürfelig schneiden, beifügen und kurz mitrösten.
11. Zucchini- und Tomatenwürfel beifügen und kurz mitrösten, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Bouillon aufgießen.
12. Sauerrahm unterrühren und die Sauce etwa 1 Minute garen lassen.
13. Thymian unterrühren.
14. Mit bissfest gekochten Spaghetti anrichten.

#### *Hinweis:*

*Statt Bärlauch kann man auch Spinat oder Frühlingszwiebeln verwenden.*

## REZEPTE

### Tag 2: Obstknödel

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Topfen 10 % F.i.Tr.  
70 g Weizengrieß  
70 g Dinkelvollkornmehl  
1 Ei  
70 g Butter  
Salz  
8 Stück Marillen  
40 g Butter  
80 g Vollkornbrösel  
40 g Zucker  
Zimt

#### Zubereitung:

1. Butter erwärmen und ein wenig abkühlen lassen.
2. Topfen, Grieß, Mehl, Ei und Salz vermengen und die flüssige Butter dazugeben.
3. Alle Zutaten zu einem Teig rühren.
4. Den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Den Kern der Marille mit einem Löffelstiel durchstoßen, somit die Marille ganz bleibt.
6. Den Teig in 8 Stücke teilen.
7. Jeder Marille mit dem Teig umhüllen.
8. Knödel in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 bis 20 Minuten garen lassen.

*Hinweis: Wenn die Knödel an der Wasseroberfläche schwimmen sind sie fertig!*

9. Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel und Zucker kurz anrösten und Knödel darin schwenken.

#### *Hinweis:*

*Um den Geschmack zu verfeinern, kann man zu den Vollkornbröseln 2 EL geriebene Nüsse und oder 1 Prise Zimt hinzufügen.*

*Wenn man keine frischen Marillen hat, kann man auch auf Tiefkühlmarillen zurückgreifen.*

*Anstatt Marillen kann man auch jedes andere beliebige Obst der Saison verwenden (z.B. Erdbeeren, Zwetschken).*



## REZEPTE

### Tag 3: Chili con soja (oder con carne)

#### Zutaten für 4 Portionen:

100 g Sojagranulat oder Sojaschnetzel  
500 ml Gemüsebrühe  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 rote Zwiebel  
1 rote Paprika  
250 ml passierte Tomaten  
1 Karotte  
1 Dose Kidneybohnen  
100 g Mais  
2 TL Paprikapulver  
Majoran  
Oregano  
Salz  
Pfeffer  
Chili getrocknet

#### Zubereitung:

1. Sojagranulat mit 300 ml heißer Gemüsebrühe übergießen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebel klein schneiden und in etwas Pflanzenöl anrösten.
3. Paprika und Karotte klein schneiden und dazugeben.
4. Sojagranulat und passierte Tomaten beimengen.
5. Mit restlicher Brühe aufgießen und 10 Minuten kochen lassen.
6. Bohnen und Mais dazu mischen.
7. Würzen und 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Dazu passt Vollkorngbäck.

#### *Hinweis:*

*Das Gericht kann auch mit Faschiertem zubereitet werden. Dann einfach das Sojagranulat bzw. die Sojaschnetzel durch das Fleisch ersetzen. Das Chilipulver eventuell separat dazu reichen, damit man die Schärfe selbst bestimmen kann. Das Gericht kann auch als Sugo verwendet werden. Man verwendet einfach die halbe Portion und gibt diese über gekochte Nudeln. Das Sugo kann auch gut eingefroren werden.*

## REZEPTE

### Tag 4: Ricotta-Spinat-Torte

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Dinkelvollkornmehl  
250 g Dinkelmehl  
1 TL Salz  
2 EL Rapsöl  
250 ml Wasser  
½ kg frischer Spinat  
50 g frische Kräuter (Petersilie, Thymian, Minze)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Ricotta  
125 ml Vollmilch  
100 g Hartkäse gerieben  
Salz, Pfeffer  
2 EL Rapsöl  
6 Eier

Dazu passt eine Knoblauchsauce.

#### Zubereitung:

1. Das gesamte Mehl mit Salz und Wasser zu einem festen Teig verkneten.
2. In 10 Teile aufteilen und je eine Kugel formen und mit einem feuchten Tuch abdecken.
3. Spinat und Kräuter waschen und fein hacken.
4. Ricotta, Milch, Hartkäse, Salz und Pfeffer verrühren und alle Zutaten vermengen.
5. Das Backrohr auf 180°C vorheizen.
6. Eine Teigkugel in der Größe der Springform ausrollen.
7. In die gefettete Form auslegen und den Rand hochziehen und mit Öl bestreichen.
8. Weitere vier Kugeln ausrollen, einölen und nacheinander in die Form legen.
9. Ricotta-Spinat-Masse darauf vereiteln.
10. Sechs Mulden hineindrücken.
11. Je ein Ei aufschlagen und in die Mulde leeren.
12. Restliche Teigkugeln ausrollen, mit Öl bepinseln und einschichten.
13. Oberfläche mit einer Nadel mehrmals einstechen
14. Die Torte im Rohr ca. 1 Stunde goldbraun backen.

*Hinweis: Statt Spinatblätter können auch Mangoldblätter verwendet werden.*

## REZEPTE

### Tag 5: Hirse-Linsenlaibchen auf Vogerlsalat mit Radieschen

#### Zutaten für 4 Portionen:

100 g rote Linsen  
100 g Hirse  
Wasser  
1 rote Zwiebel  
Knoblauch  
2 EL Weizengrieß  
4 EL Vollkornmehl  
60 g geriebenen Hartkäse 45% F.i.Tr.  
Pizzagewürz (Oregano, Majoran)  
Pfeffer  
Salz  
1 Ei  
50 ml Pflanzenöl zum Anbraten

Dazu passt ein Vogerlsalat mit fein gehobelten Radieschen.

#### Zubereitung:

1. Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser für 7-10 Minuten kochen.
2. Die Hirse auch mit der doppelten Menge Wasser für 10 Minuten kochen, dann 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Zwiebel kleinschneiden und mit dem Knoblauch anrösten.
4. Die drei Zutaten abkühlen lassen und die restlichen Zutaten dazu mischen.
5. Acht Laibchen mit nassen Händen formen.
6. Die Laibchen langsam in Pflanzenöl herausbraten.

*Hinweis: Zum Herausbraten am besten eine beschichtete Pfanne verwenden!*



## REZEPTE

### Tag 6: Überbackene Gemüse-Schinkenfleckerl

#### Blattsalat mit Spargel

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Vollkornteigwaren (Fleckerl) roh gewogen  
200 g Mischgemüse (frisch oder tiefgekühlt)  
150 g Schinken  
80 g Hartkäse 45% F.i.Tr.  
2 Eier  
250 g Sauerrahm  
50 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
Majoran  
Muskatnuss gerieben

Dazu serviert man Blattsalat mit Spargel.

Zubereitung:

1. Fleckerl bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Das Gemüse bissfest in leicht gesalzenem Wasser kochen.
3. In der Zwischenzeit den Schinken in kleine Stücke schneiden und den Käse fein reiben.
4. Die Dotter mit der zimmerwarmen Butter vermischen, schaumig rühren und den Sauerrahm einrühren.
5. Den Schinken und die Fleckerl unterheben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss würzen.
6. Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen und ebenfalls unterheben.
7. Nun die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und den Käse darüberstreuen. Im Backofen bei 180° C ca. 50 Minuten backen.

*Hinweis: Der Schinken kann auch weggelassen werden bzw. kann der traditionelle Osterschinken hierfür verwendet werden. Das Gericht ist auch als Resteverwertung nach Ostern einsetzbar. Spargel kann man frisch kaufen oder es gibt ihn auch im Glas.*

## REZEPTE

### Tag 7: Maishendl aus dem Rohr

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Hühnerbrustfilets  
Salz  
Pfeffer  
10 g Sonnenblumenöl zum Anbraten

#### *Gratinierkruste:*

200 ml Vollmilch  
40 g Butter  
60 g Vollkornmehl  
2 Eier  
60 g geriebenen Hartkäse (z.B. Parmesan)  
2 Esslöffel Schlagobers  
Salz  
Muskatnuss  
1 Dose Mais

Dazu passt gekochtes frisches Gemüse (z.B. Karotten, Broccoli, Romanesco, Spargel) oder man kann auch auf Tiefkühl-Gemüse (Kaisergemüse: Karotten-Broccoli-Karfiol-Mischung) zurückgreifen.  
Geschmacklich rundet das Gericht ein Blattsalat mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen ab.

#### Zubereitung:

1. Hühnerbrust salzen und in Öl anbraten. Herausnehmen und in eine Gratinierschüssel legen. Den Saft mit etwas Wasser angießen und reduzieren.
2. Milch mit Butter, Salz und Muskatnuss aufkochen, Mehl einrühren. Auf der Kochstelle bleiben und die Masse abarbeiten, bis sie sich ballt und von Löffel und Geschirr löst.
3. Überkühlen lassen.
4. Zwei Eier nach und nach einrühren, Käse und die gut abgetropften Maiskörner beifügen.
5. Die Masse abkühlen lassen und dann dick über die Hühnerbrust verteilen.
6. Etwa 15-20 Minuten im heißen Backrohr bei 200 Grad goldbraun backen.
7. Mit dem Bratensaft anrichten.

## REZEPTE

### Tag 7: Süße Osterhasen

#### Zutaten für 10 Stück:

1 Packung Germ (42 Gramm)  
125 ml Schlagobers  
125 ml warmes Wasser  
250 g Dinkelvollkornmehl  
250 g Dinkelmehl  
100 g Honig  
1 Prise Salz  
1 TL Vanillezucker  
1 abgeriebene Zitrone  
50 g Butter  
20 Stück Rosinen  
1 Ei

#### Zubereitung:

1. Germ im lauwarmen Wasser-Obers-Gemisch auflösen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Mehl mit Germ, Honig, Salz, Vanillezucker und abgeriebener Zitronenschale vermischen.
3. Weiche Butter dazugeben.
4. Den Teig gut verkneten und zugedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Platz stellen
5. Teig danach nochmals durchkneten und in ca. 70 Gramm schwere Stücke portionieren.
6. Aus jedem Stück einen Hasen formen und 2 Rosinen als Augen in den Hasenkopf drücken.
7. Backofen auf 220°C vorheizen.
8. Hasen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, abdecken und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
9. Die Hasen mit einem verquirlten Ei bepinseln und bei 220°C ca. 15 Min. goldgelb backen.

## REZEPTE

### Ein selbst gemachtes Brot (für die ganze Woche)

#### Zutaten für 1 Laib:

20 g Germ  
1/8 l warmes Wasser  
1 TL Honig  
300 g Dinkelmehl  
1 TL Butter  
1 Zwiebel  
50 g Brennnesseln oder Bärlauch  
1 TL Salz

#### Zubereitung:

1. Germ, Wasser, Honig, Salz und Mehl zu einem Teig verrühren. Gut kneten!
2. Etwa 15 Minuten rasten lassen.
3. Butter schmelzen und in den Teig einarbeiten.
4. Backrohr auf 250°C vorheizen.
5. Zwiebel schälen, fein würfelig schneiden und mit gewaschenen und fein gehackten Brennnesseln oder Bärlauchblättern kurz dünsten und zusammen unter den Teig kneten.
6. Einen runden Laib oder Weckerln formen.
7. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Rohr 20 bis 30 Minuten backen.

## EINKAUFLISTE FÜR DIE OSTERWOCHE

EINKAUFEN	HAT MAN EVENTUELL ZU HAUSE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Tomaten</li> <li>• 1 rote Paprika</li> <li>• 1 Zucchini</li> <li>• 150 g Bärlauch</li> <li>• 50 g Brennesseln (oder Bärlauch)</li> <li>• 250 ml passierte Tomaten</li> <li>• 1 Dose Kidneybohnen</li> <li>• 2 Dosen Mais</li> <li>• 1 Packung Vogersalat</li> <li>• 2 Bund Radieschen</li> <li>• 500 g frischer Spinat (oder TK)</li> <li>• 1-2 Bund frische Kräuter (Petersilie, Thymian, ... oder TK)</li> <li>• 500 g Mischgemüse TK</li> <li>• 1 Bund Spargel (oder Spargel aus dem Glas)</li> <li>• 1 grüner Salat</li> <li>• 8 Stück Marillen (oder anderes Obst)</li> <li>• 1 Zitrone</li> <li>• 250 g Schinken</li> <li>• 2 Becher Sauerrahm</li> <li>• 1 Becher Schlagobers</li> <li>• 1 Pkg. Topfen 10% F.i.Tr.)</li> <li>• 1 Pkg. Butter (250 g)</li> <li>• 500 g Ricotta</li> <li>• ½ l Vollmilch</li> <li>• 300 g geriebenen Hartkäse</li> <li>• 13 Eier</li> <li>• 2 Pkg. Germ</li> <li>• 1 Pkg. Sojagranulat (100 g)</li> <li>• 300 g Faschiertes (nur wenn man das Fleischchili machen möchte)</li> <li>• 4 Hühnerbrustfilets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornspaghetti (240 g)</li> <li>• Vollkornfleckerl (200 g)</li> <li>• Zwiebel (5 Stück)</li> <li>• Rote Zwiebel (2 Stück)</li> <li>• Knoblauch (5 Zehen)</li> <li>• Kartoffel (1 Stück)</li> <li>• Karotte (1 Stück)</li> <li>• Öl zum Braten</li> <li>• Öl für Salat (z.B. Kernöl)</li> <li>• Salz</li> <li>• diverse Gewürze</li> <li>• diverse Kräuter</li> <li>• Vollkornbrösel</li> <li>• Zucker</li> <li>• Vanillezucker</li> <li>• Honig (110 g)</li> <li>• Zimt</li> <li>• Chili getrocknet</li> <li>• Kürbiskerne</li> <li>• Rosinen</li> <li>• Rote Linsen (100 g)</li> <li>• Hirse (100 g)</li> <li>• Weizengrieß (70 g)</li> <li>• 2 Pkg. Mehl (je 1 Kilo Dinkel und Weizen)</li> <li>• 2 Pkg. Vollkornmehl (je 1 Kilo Dinkel und Weizen)</li> </ul>

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams